



6月12日（金）に「心の健康教室」を開催しました。未来人財育成企業gift代表 福本 由美先生をお招きして、「よりよい人間関係づくり～コミュニケーションについて学ぼう～」というテーマでお話ししていただきました。自分自身のコミュニケーションのとり方について振り返るとともに、よりよい人間関係を築くための方法を学びました。

よりよい人間関係づくり ～コミュニケーションについて学ぼう～



相手が自分の思った通りに受け取らなくても悪気があるとは限りません。逆に自分が相手の言葉を思い通りに受け取っていないこともあります。だからこそ、言葉でしっかり伝えること、お互いに質問して伝え返して確認し合うことが大切です。また、人それぞれ心地よい距離感は異なります。最近の子どもたちは、距離が近いように感じます。自分自身を守るためのドアである心の境界線を知るとともに、お互いの境界線を尊重していきましょう。社会に出たら、好きな人とだけ付き合うことは難しいです。自分を守るための心のドアを大切にしながら、優しい言葉で一步步ずつつながっていきましょう。

学校保健委員会

心の健康教室の後、保護者・教職員で、学校保健委員会を行いました。ここでは、心の健康教室を受けて、家庭での子どもへの声掛けや子育てに関する悩みなどをグループで話し合いました。

子どもの情報を目や耳でしっかりと捉えることや、I（アイ）メッセージを使って、気にかけていることを伝えることが大切だというお話がありました。また、人は言葉に敏感で、特にマイナスな言葉を引っ張りやすく、失敗したらどうしようという気持ちが強いそうです。アサーションスキル（自分の意見や感情を、相手を尊重しながら率直に伝えるコミュニケーション能力）を用いて、子どもに前向きな声掛けをすることが大切であるというご講話がありました。短い時間でしたが、有意義な会となりました。



福本先生にアンケートの質問内容について答えていただきました！

★生徒からの質問について★

- ・友達に注意したい時に、嫌な感じの目で見られないためにはどんな風に注意すればいいですか？
- ・相手に的確に物事を伝えるために、どのような順番で話せばいいですか？

どんな場合かによりますが、「ちょっと気になったけど、①事実を言う、②自分の気持ちを言う、③相手にも自分にもプラスの提案を言う」を意識してみてください。相手に的確に物事を伝えたいときも同じです。

- ・コミュニケーションをとるときに気を付けていることはありますか？

否定・非難・批判はしない。まずは、「それはいいね」などと相手の意見を受け止める。

- ・場面に応じて上手く友達を作る方法や高校でのコミュニケーションのとり方を教えてください。
- ・クラスの子と仲良くなる方法がありますか？

高校になると知らない人たちが集まるので不安が多いと思いますが、共通点を探してみてください。そして、自分から自己紹介して友達を作ってみてください。

※保護者の方からの質問については、来月の保健だよりに掲載いたします。

✿✿✿✿✿✿✿✿✿ ~感想~ ✿✿✿✿✿✿✿✿✿

バースデーラインでは、相手の誕生日を知れたし、ジェスチャーで教えたので楽しかったです。伝言ゲームでは、しっかりと聞き返すということが大切だと分かりました。今も高校生になっても大学生になっても、しっかりと聞き返すことが大事だということも分かりました。コンフォートディスタンスでは、相手が悲しい感情にならないように「止まって」と言いました。これも大人になったら使うということが分かりました。大人になったら好きな人とだけではなく苦手な人とも関わるということも分かりました。このことを生かしてみんなと仲良くなりたいです。（1年生）

心の健康教室ではプライベートゾーンについて知ることができました。人には人の価値観があり、それを守ることでコミュニケーションがしやすくなってみんな気持ちよく生活できるんだなと思いました。また、ゲームを通して言葉の大切さや特徴だけで伝えるのが難しく、やっぱりコミュニケーションは大事だと感じました。だから、コミュニケーション能力をしっかりと身に付けて、相手を悲しませることのないようによりよい人間関係づくりをしていきたいと思いました。これからがんばりたいです。（2年生）

私は今までコミュニケーションに対してとても苦手意識がありました。人と実際話すとなると、ちゃんと言葉が出てこず、「あーあ…」という気持ちになっていました。相手もこちらの意図をちゃんと理解できなかったり、私自身も相手の話をちゃんと理解できなかったり、コミュニケーションが嫌になったときもありました。ですが、福本先生の話聞いて、理解できないことは悪いことではないという言葉がとても心に残りました。コミュニケーションはまだまだ大変かもしれませんが、今回の教室のおかげで話しかける勇気が持てそうです。（3年生）

